

Cuprins

Cuvânt-înainte	9
1. A învăța să înveți	11
2. Frica – marele inamic	28
3. Folosirea timpului	42
4. Dificila artă a maturității	55
5. O continuă adaptare	63
6. A învăța să fii util	76
7. Dreptul la individualitate	87
8. Secretul cooperării între oameni	103
9. Asumarea responsabilității	116
10. Oricine poate lua parte la actul politic	130
11. Cum să devii un bun funcționar de stat	146
Cuvânt de încheiere	155
Index	157

Cuvânt-înainte

ÎN DECURSUL ANILOR, am primit sute de mii de scrisori – în prezent, sosesc cam o sută de scrisori pe zi. În marea lor majoritate, conțin întrebări ce parcurg întregul registru, de la problemele personale care ne frământă pe toți, până la problemele omenirii, care ne preocupă în egală măsură. La ce se rezumă toate aceste scrisori? La o singură întrebare: ce ați învățat de la viață și ce sfaturi ne puteți da pentru a putea trece peste o dificultate sau alta?

În mod cert, niciun om nu este înzestrat cu atâta înțelepciune. Niciun om nu este în măsură să ofere răspunsuri general valabile. Niciun om nu deține cheia soluțiilor definitive. Dar întrebările sunt din acelea pe care toți ni le punem de-a lungul vieții; sunt întrebări la care toți trebuie să găsim, într-un fel sau altul, un răspuns. Nu în mod irevocabil, pentru că viața este mult prea labilă, mult prea vie pentru răspunsuri definitive. Așa că m-am simțit obligată să stau și să analizez cu atenție unele dintre întrebări, pentru a încerca să-mi descopăr propriile răspunsuri, să descopăr ce am învățat eu de la viață.

Când încerci să redai în cuvinte simple răspunsurile pe care le-ai găsit la problemele vieții, riști să dai impresia că răspunsul tău este fie singurul posibil, fie cel mai bun. Ceea ce ar fi, bineînțeles, absurd. Nu am de oferit o astfel de înțelepciune atotcuprinzătoare, ci doar câteva repere care s-au dovedit utile pentru mine în decursul unei vieți îndelungate. Poate că în acest fel voi ajuta pe cineva să ocolească acele capcane pe care eu nu le-am putut ocoli sau să evite greșelile pe care eu nu le-am putut evita. Sau poate că nu învățăm decât din propriile noastre greșeli. Esențial este să învățăm.

A învăța și a trăi. În fond, sunt unul și același lucru, nu? Nu există experiență din care să nu putem învăța ceva. Când încetăm să mai învățăm, încetăm practic să mai trăim, în cel mai profund sens.

Iar scopul vieții, în cele din urmă, este acela de a o trăi, de a savura la maximum experiența, de a căuta cu sete și fără teamă noi experiențe, mai bogate.

Dar nu putem trăi din plin dacă nu suntem mânați de curiozitate, de un spirit neobosit de aventură. Experiența poate avea sens numai dacă suntem capabili să-l înțelegem. Și nu-l putem înțelege decât dacă am ajuns să ne cunoaștem pe noi înșine, o cunoaștere bazată pe o autodisciplină câștigată, de multe ori, cu sacrificii, dar cu multă voință, care ne învață să alungăm frica și care ne eliberează pentru a putea trăi cea mai minunată aventură a vieții.

Viata mea a fost plină de activitate și, din fericire, de oameni. I-am văzut transformând înfrângerea în victorie; i-am văzut învingând teama și triumfând puternici și liberi; i-am văzut schimbând o viață stearpă într-una roditoare și bogată.

Am un mare respect pentru rasa umană. Când ia viața în piept, are capacitatea de se reinventa.

Nu cuvintele exprimă cel mai bine filozofia unui om, ci alegerile pe care le face. Oprindu-mă să examinez semnificația lecțiilor pe care le-am învățat, sunt multe în care cred enorm, și multe de care nu sunt sigură. Dar, de un lucru, cel puțin, sunt absolut sigură: cu timpul, ne modelăm viața și ne modelăm pe noi înșine. Procesul nu se încheie decât atunci când ne încheiem socotelile cu viața. Iar alegerile pe care le facem sunt, în esență, propria noastră responsabilitate.

*Hyde Park
Ianuarie, 1960*



Dificila artă a maturității

ACUM CÂȚIVA ANI, cineva mi-a cerut să dau definiția unei persoane mature. Iat-o:

„O persoană matură este cea care nu gândește doar în termeni absoluți, cea care este capabilă să fie obiectivă chiar și atunci când este profund tulburată emoțional, cea care a învățat că în fiecare om și în fiecare lucru există și o parte bună, și o parte rea, și care dă dovadă de sensibilitate și mărinimie în toate împrejurările vieții, știind că în această lume toți avem nevoie de iubire și bunăvoință.”

La acea vreme, a fost cea mai bună definiție pe care am putut-o da. Dar, de atunci, m-am gândit mult la ea și am înțeles că nu este suficient de completă pentru a cuprinde toate calitățile pe care le presupune adevărata maturitate a personalității umane.

Prima, în opinia mea, este autocunoașterea. Trebuie să dorești să te cunoști pe tine însuși. Trebuie să fii cinstit cu tine însuși. Trebuie să încerci să înțelegi în mod realist ce te determină să faci ceea ce faci și să simți ceea ce simți. Nu poți avea cu adevărat compasiune și înțelegere față de ceea ce li se întâmplă altora dacă nu cunoști și nu accepți adevărul despre tine. Dar trebuie să ai curaj să te privești în oglindă și să recunoști ceea ce te motivează în tot ceea ce faci.

Această autocunoaștere se dezvoltă treptat. Nu o putem dobândi pe toată dintr-odată, oprindu-ne pur și simplu pentru a face bilanțul activelor și pasivelor personale. Într-un fel, ne împiedică tot acel vâl protector cu care ne acoperim motivele reale, de aceea ne este greu să răzbatem până la adevăr. Dar dacă continuați să încercați, cinstit și cu curaj, chiar și când ceea ce aflați vă înfioară, chiar și când vă șochează și vă revoltă, până la urmă veți trăi acele bruște revelații: „Aha, de asta am făcut ce-am făcut!” sau „De ce nu mi-am dat seama

că nu asta am vrut să spun?” sau „Acum înțeleg de ce mi-era frică să fac așa ceva”.

Această introspecție prezintă însă un risc. Unii devin atât de pasionați, atât de fascinați de această călătorie a descoperirii sinelui, încât nu se mai întorc din drumul pe care au pornit. Rămân complet absorbiți în autoexaminarea propriei persoane.

Din punctul meu de vedere, cunoașterea de sine este vitală pentru menținerea unui echilibru. Diverse împrejurări mă obligă să ascult multe declarații laudative. Dacă ar fi fost să le dau crezare, aș fi devenit peste măsură de nesuferită, dar, cunoscându-mă bine, îmi dau seama că sunt absurde și că reflectă doar o simplă combinație de conjuncturi.

În primul rând, am moștenit bunăvoința manifestată față de soțul meu, nevoit să trăiască într-o perioadă istorică în care a fost investit cu puterea, dar a avut și dorința de a-și ajuta poporul atunci când acesta a avut nevoie de el. Calitățile de lider l-au împuternicit să ofere unui mare număr de oameni un nou început în viață. Dar, ca pe oricare alt lider, unii l-au urât, alții l-au iubit, iar atunci când a murit i-am moștenit o parte din acea bunăvoință numai prin asociere cu lucrurile pe care le-a făcut.

Apoi, pentru că interesele mele se înscriau în aceeași linie și pentru că am făcut eu însămi unele lucruri într-o perioadă în care oamenii aveau nevoie de ajutor, am fost în stare să merg înainte, și mulți m-au crezut capabilă de lucruri pe care nu le-aș fi putut face niciodată de una singură. Succesele mele s-au datorat, în mare parte, asocierii cu alte persoane.

Când devii conștient că de unul singur poți face foarte puține lucruri, înveți să fii umil. Oricât de multe osanale ți s-ar închina, odată ce îți înțelegi cu adevărat limitele, vei fi capabil să ascuți detașat laudele, ca și cum te-ai uita la fotografia altcuiva.

În ceea ce ne privește, în ceea ce privește calitățile sau defectele noastre, ne putem lăsa cu ușurință induși în eroare. Atât timp cât vom avea o concepție greșită despre noi înșine, și motivațiile noastre vor fi greșite.

Dar dacă motivațiile voastre sunt corecte, vă va fi mult mai ușor să-i evaluați pe ceilalți oameni. Nu-i puteți judeca pe alții dacă vă înșelați în privința voastră. Mai ales când aveți de-a face cu tineri. Dacă vă recepționați clar propriile motivații, vă va fi mult mai ușor să-i determinați pe tineri să-și înțeleagă propriile lor motivații.

Curios este că mulți se tem să se cunoască pe ei înșiși, pentru că pleacă de la premisa, deseori complet eronată, că vor descoperi numai lucruri care nu le fac cinste. În realitate, autocunoașterea te ajută, în mare parte, să-ți percepi mai bine forța interioară la care poți apela, și de care nu erai conștient.

Pentru că este mai ușor să spui „nu pot” decât „pot”, sau măcar decât „pot să încerc”, mulți oameni trec prin viață fără a ști că dispun de o forță nevalorificată, ba chiar și de talente nevalorificate. Nu și-au explorat îndeajuns propriile capacități. Pur și simplu nu știu care este adevărata lor forță.

În tinerețe, eram convinsă că dacă nu-mi asigura cineva traiul, aș fi fost neajutorată. Nu mă vedeam capabilă de vreo meserie decât, eventual, de cea de menajeră sau de bonă. Nu credeam că puteam găti pentru că nu o făcusem niciodată. A trebuit să învăț exersând și cred că nu aș fi învățat niciodată anumite lucruri dacă nu mi-ar fi fost impuse.

Se întâmplă des să observăm această incapacitate de autoevaluare corectă, cel puțin la alții, dacă nu și la noi înșine. Un semen de-al nostru, de exemplu, insistă cu încăpățănare într-o îndeletnicire care nu i se potrivește deoarece, realmente, nu este conștient de forța lui personală sau de punctul lui forte, deși pentru alții acesta pare evident.

Desigur, există întotdeauna nevoia, mult mai dureroasă, de a deveni conștient de propriile tale limite și de a învăța să ți le accepți. Poate că unul dintre cele mai dificile lucruri pe care fiecare dintre noi trebuie să-l facă este acela de a putea spune clar: „Până aici, asta nu pot s-o fac. În acest caz, din cauza lipsei de experiență sau a unei incapacități personale, nu pot face față acestei situații; nu pot satisface nevoile cuiva pe care cu siguranță îl iubesc, soțul sau copiii mei.”

Nu aveți suficientă experiență să înțelegeți nevoia celui apropiat, sau nu v-ați maturizat suficient, sau sunteți încă îngrădiți de anumite limite pe care nu le intuiți, prin urmare nu îl puteți ajuta. Cred că fiecare a trecut, la un moment dat, prin așa ceva, când a fost nevoit să suporte gustul amar al eșecului, fie într-o încercare extrem de importantă, fie într-o relație apropiată.

Viata vă învață că nu puteți atinge adevărata maturitate până când nu veți fi pregătiți să acceptați acest crud adevăr, să vă acceptați propriile limite și să faceți ajustările necesare, oricât de grele ar fi ele. Fie învățați să lăsați pe altcineva să satisfacă acea nevoie, fără supărare sau invidie, și acceptați acest lucru; fie încercați cumva să învățați singuri să o satisfaceți. Dacă refuzați să vă acceptați limitele, vă veți refuza posibilitatea de a progresa.

Nu este ușor să vă acceptați și să vă recunoașteți limitele, nu există nicio formulă comodă de a accepta realitatea, greu digerabilă, că altcineva trebuie să satisfacă acea nevoie, dacă voi ați eșuat. Dar trebuie s-o faceți. Dacă refuzați, veți da dovadă de lașitate, pretinzând că acea limită nu există, că nu ați dat greș. Dar situația a rămas nerezolvată și singurii care se amăgesc sunteți voi înșivă.

Există și un alt ingredient al procesului de maturizare, care este aproape la fel de dureros ca și acceptarea propriilor limite și conștientizarea lucrurilor pe care nu sunteți capabili să le oferiți. Și anume, a învăța să acceptați faptul că alți oameni nu sunt capabili să vă dăruiască un anumit lucru. Trebuie să învățați să nu cereți imposibilul sau să nu vă supărați atunci când nu-l primiți.

Autocunoașterea vă ajută în această privință, pentru că atunci când reușiți să vă înțelegeți mai bine pe voi înșivă, îi înțelegeți mai ușor și pe cei pe care îi iubiți.

Aș vrea să vă dau exemplul unei tinere care a învățat să se descurce într-o situație impusă de limitele cu care s-a confruntat în relația sa personală.

Pentru că soțul ei a uitat de aniversarea nunții lor și de zilele de naștere ale copiilor, femeia s-a simțit jignită. Apoi a fost nevoită să accepte că programul lui era foarte încărcat, că era absorbit de probleme foarte importante. Dacă el a neglijat să facă ceea ce ea își

dorea și aștepta de la el, nu a fost din cauză că nu dorea s-o facă fericită, ci pentru că avea atâtea altele pe cap.

Femeia a învățat să facă față situației reamintindu-i de fiecare aniversare prin câteva aluzii subtile. Cu câteva zile înainte, obișnuia să-i lase un bilețel, în care îi scria: „Peste patru zile este aniversarea noastră. Crezi că ne-am putea planifica puțin timp împreună?” sau, dacă știa că urma să plece într-o călătorie, îl întreba: „Nu poți s-o amâni câteva zile? Este aniversarea noastră și aș vrea să fim împreună.”

Nu era niciodată un reproș sau o observație la adresa comportamentului său, ci doar o aluzie că sărbătorirea aniversărilor ar fi o ocazie plăcută pentru amândoi, ceva la care ea s-a gândit întâmplător.

Când a învățat să înțeleagă situația, a fost capabilă să-i ferească pe copii de dezamăgirea că „tati uitase”. Cu câteva zile înainte de o aniversare, îl întreba întâmplător: „Îți amintești ce frumoasă a fost ziua în care s-a născut John?”

Era o aluzie cu dublu înțeles. El îi înțelegea mesajul și îi era recunoscător.

Mult mai rău ar fi fost dacă ea ar fi așteptat ziua aniversării și atunci i-ar fi spus: „Ai uitat că azi e ziua mea.” L-ar fi încărcat pe el cu un sentiment de vinovăție și ar fi făcut ziua nefericită pentru amândoi.

Iată de ce, a te maturiza înseamnă, în mare parte, a accepta nu numai defectele tale, dar și pe cele ale persoanelor dragi, și a-i ajuta, pe cât posibil, să nu greșească.

Acceptarea limitelor celorlalți prezintă și un alt pericol, poate și mai mare. Uneori suntem tentați să privim ca limite unele calități care reprezintă, de fapt, forța celeilalte persoane. Poate că ne displac pentru că nu sunt acele calități pe care am dori să le întâlnim la cealaltă persoană. Pericolul se naște atunci când nu-l acceptăm pe celălalt așa cum este, ci încercăm să-l schimbăm conform principiilor noastre.

Cred că unul dintre lucrurile elementare pe care trebuie să-l recunoaștem este acela că singura dezvoltare meritorie este dezvoltarea individului. Dacă încercați să schimbați acel individ până la pierderea personalității sale, ați distrus esența unei ființe umane, și anume caracteristicile care îl deosebesc de alt individ. Oricine încearcă să

schimbe un alt om și să-l încadreze forțat într-un șablon considerat ideal, în loc să-l încurajeze să progreseze în stilul lui, face un lucru periculos.

Mai devreme sau mai târziu, acel om se va răzvrăti dacă se încearcă turnarea lui într-un tipar care nu i se potrivește. Sigur, uneori poți opri sau schilodi întreaga dezvoltare a unei personalități, dar nu cred că așa ceva nu trezește în acel om profunde resentimente.

Am văzut părinți care folosesc sarcasmul și tot felul de presiuni ca să-și „educe” copiii și să-i oblige să se conformeze unui tipar aprobat de ei. Am văzut și părinți care se străduiesc din răspuțeri să facă din copiii lor ceea ce ei înșiși își doriseră să fie și, din anumite motive, nu reușiseră. Sau părinți care nutresc dorința arzătoare, deși nerecunoscută, de a ține copilul aproape de ei, aspirând astfel, prin copil, la un fel de continuitate cu viitorul și la garanția că munca lor va fi dusă mai departe. Uneori reușesc, dar cu prețul revoltei și, practic, al distrugerii personalității copilului.

La un moment dat, un om cu o individualitate puternică va rupe lanțul și va porni pe propriul lui drum, cel ales de el. Dar o va face poate după multă suferință și cu prețul deteriorării relațiilor umane.

Singura modalitate prin care îi putem ajuta cu adevărat pe ceilalți să evolueze este să-i lăsăm s-o facă singuri, încercând să le arătăm, prin exemple, dacă putem, ce este cu adevărat necesar. Dar a-i impune ceva cu forța unui individ este un efort deseori sortit eșecului și care nu-l va ajuta să-și dezvolte propria individualitate.

Toată lumea trebuie să aibă sentimentul că este important să-și dezvolte adevărata fire. Nu ar trebui să ne comparăm cu alții, în niciun caz nu ar trebui să-i imităm. Am observat deseori că persoana care și-a urmat propriile înclinații are un mai mare respect pentru sine decât cea care a fost presată într-un șablon ce nu-i aparține. Și, fără respect de sine, puțini oameni sunt capabili să împărtășească un respect real pentru alții.

Așa cum trebuie să învățăm să acceptăm limitele altora, tot așa trebuie să învățăm să nu cerem niciodată de la altcineva ceea ce nu ni se oferă de bunăvoie. Este valabil pentru soț sau soție, pentru

copii, în special după ce au părăsit căminul, și pentru prieteni. Ceea ce este dăruit de bunăvoie în dragoste, în prietenie ori în societate trebuie primit cu bucurie. Dar ceea ce este refuzat nu trebuie pretins.

Există, desigur, multe căi de a cere ceva ce nu ni se dă de bunăvoie, iar cele mai rele nu sunt neapărat cele fățișe, plângerile directe, lamentările insistente. Unele se fac prin apeluri subînțelese la compasiune și la datorie, altele prin patos și nevoia de ajutor și, în cazuri extreme, prin boală.

Acest tip de cerere este o formă de șantaj emoțional și uneori escaladează într-o presiune nemiloasă și perfidă. Din păcate, este și foarte comună. Oamenii refuză, de multe ori, să admită că se folosesc de acest șantaj. Se consideră abuzați, maltratați, neglijați, orice, dar în realitate nu recunosc că încearcă să obțină forțat ceva ce nu li se dă de bunăvoie. Dacă refuză să-și corecteze această tendință, atunci victimele lor trebuie să opună o rezistență fermă și permanentă acestui șantaj emoțional.

Maturitatea înseamnă și abilitatea de a accepta critica și de a o analiza. Când nu are valoare, când nu este constructivă, ci distructivă, critica poate fi ignorată. Dar când este constructivă, trebuie să o acceptați și să încercați să profitați de pe urma ei, chiar dacă vă simțiți jigniți. Poate v-a durut când cineva v-a atras atenția asupra unui defect pe care nu-l doreați scos la lumină. Dar, dacă sunteți suficient de maturi, veți accepta critica celor care pe care îi iubiți și care vă iubesc și veți învăța din ea.

Fără îndoială, cei mai criticați oameni sunt cei care trăiesc, mai mult sau mai puțin, în lumina reflectoarelor. O parte din critică poate fi pe deplin justificată. Altă parte, însă, vi se va părea adesea nedreaptă. În cazul meu, a trebuit să iau în considerare, să evaluez și să accept nu numai critica la adresa mea, ci și aceea la adresa soțului meu și a familiei mele.

Dacă aveți sentimentul că sunteți criticați de cineva care nu știe adevărul și vrea să-l afle, de cineva care are o minte deschisă, atunci trebuie să încercați să înfrunțați critica adusă, să căutați să dați o explicație care s-ar putea să-l satisfacă sau nu pe critic. Dar dacă vi se

pare că toate observațiile sunt făcute din simplă răutate și că nicio explicație nu va schimba un punct de vedere care nu are nimic de-a face cu realitatea, atunci cea mai bună soluție este să vi le scoateți complet din minte, de parcă nu v-ar fi atins în niciun fel, nici pe voi, nici pe cei dragi vouă.

Unora le este greu să uite. De fapt, cunosc câțiva cărora le este imposibil. Dar sunt de părere că poți lăsa răul în urma ta, știind că nu vei obține nimic acordându-i mai multă atenție.

Un alt semn al maturității este să elimini treptat defectele pe care le vezi în tine, dar pe care nimeni nu le cunoaște. Dacă nimeni altcineva nu este conștient de un defect de-al nostru, mulți dintre noi tindem să-l ascundem în loc de a încerca să-l eliminăm. Îl poleim în loc să căutăm sincer să scăpăm de el. A-ți spune „în fond, nimeni nu știe” nu este o soluție. Pentru că știi tu.

Maturitatea înseamnă și să-ți fixezi un set de valori, să știi ce vrei cu adevărat de la viață. Ce anume îți procură cele mai mari satisfacții? Știi că satisfacția mea nu stă în politică, nici în lucrurile interesante pe care le fac. Ci în compania pe care mi-o oferă oamenii care îmi sunt dragi și în sentimentul că, într-o mică măsură, le pot face viața mai fericită sau mai interesantă sau că-i pot ajuta să-și atingă obiectivele. Nimic altceva nu mi se pare mai important în viață.

A fi matur înseamnă să știi ce prețuiești mai mult. Este uimitor să descoperi că relativ puțin oameni ating acest nivel de maturitate. Par să nu se fi oprit niciodată să analizeze ce are valoare *pentru ei*. Investesc mult efort și uneori fac multe sacrificii pentru valori care, în esență, nu le satisfac nicio nevoie reală. Poate că au asimilat valorile profesiei lor, ale comunității sau ale vecinilor, ale părinților sau ale familiei. A nu reuși să-ți stabilești clar propriile valori este o tragică pierdere. Ai pierdut întreaga rațiune a vieții.

Index

A

adaptare și îmbătrânire, 64-65
a Lorenei Hickok, 67
a refugiaților, 72-74
afaceri, compromisuri în, 99-101
alegeri, importanța lor, 117, 118, 121, 128
Anteu, 103
Arthurdale, 51, 52
ascultător, bun, 105-106
atelier de lucru, 83
autocompătămire, 64, 77-78
autocunoaștere, 55, 57-58
autodisciplină, 33-34, 49
pentru copii, 39-41

B

bani, sumă fixă pentru copil, 121, 122
Belafonte Harry, 84-85
buget, planificarea în familie, 121-123

C

Casa Albă, 69, 78, 104, 148
cetățeni, obligații ale ~, 130-131, 134-135, 139-140
cinism, 128-129
colectiv, a lucra cu ~, 108-110
Comisia pentru Drepturile Omului, 91
comitete, lucrând cu ele, 108-110
compromis, în afaceri, 100-101
în adaptare, 128

în serviciul public, 154
comunicarea cu publicul, 107-108
concentrare, învățare, 44
conduită, standarde, 94-95
conformism, 88-89
„dinamic”, 100
lipsa de ~, 96-98
social, 89, 96, 97
contribuție, utilă, 93, 99-100
conversație, ca educație, 25, 95-96
Coolidge, guvernator, 16-17
cooperare în munca de comitet, 108-109
copii, nevoia de ei, 79-81
alegeri ale ~, 118, 120, 122-123, 127-128
dreptul de a decide, 101-102
în Uniunea Sovietică, 90-91, 125-126
întrebări ale ~, 17-18
învățându-i calitatea de cetățean, 141-142
învățându-i să-și asume responsabilitatea, 118, 120, 121, 122, 123, 126, 127-128
și bani, 121-123
și conformare, 89-90, 92-93
și conversație, 25-26, 95-96
și greșeli, 118-120, 126-127
și interesele mamei, 43, 50-53
și respect, 80-81, 103
corupție în politică, 143-145

Cowles, doamna, 18-20
 critică, evaluare, 61-62
 curiozitate, nevoia de ~, 18

D

date, descoperirea de ~, 131-134, 136-139
 defecte, eliminare, 62
 Delano, Franklin, 42
 Delano, Fred, 37
 Delano, Laura Astor, 42
 delincvență, 79-80
 delincvenți și picnic, 80-81
 democrație, cetățeni, 140
 disciplină, parentală, 39-40, 41
 vezi și autodisciplină
 Douglas, Helen Gahagan, 106-107
 Douglas, Norman, citat, 155-156
 dragoste, ca parte a fericirii, 77

E

educație, conversație ca, 24-26, 95-96
 a vedea ca ~, 26-27, 136-138
 autodisciplină ca ~, 39-41
 formarea opiniilor ca ~, 95-97
 interesele mamelor ca ~, 43, 51
 metode de ~, 12-14, 39-40
 respectul față de alții ca ~, 104
 și bani, 120, 121-123
 și individualitate, 89-90, 92-100
 și responsabilitatea, 118-119, 120, 121, 126
 elasticitatea minții, 22-23
 Elisabeta, regină (soția lui George al VI-lea), 104, 138
 epidemie de gripă, 36-37
 exerciții, în Uniunea Sovietică, 90-91

F

femei, adaptabilitate, 63-64
 în politică, 135-136, 150

Ferguson, Lady Helen, 21-22
 fericire, cerințe, 77
 fii, vezi Elliott, Franklin Jr., James și John Roosevelt
 funcționar de stat, probleme ale ~, 147-148, 149, 151-154

G

George al VI-lea, 137, 138-139
 greșeli, a învăța din ele, 118, 121, 127-128
 gust, personal, 98-99

H

Hall, doamna V.G. (bunica doamnei Roosevelt), 28-30, 35
 Hickok, Lorena, 67
 Howe, Louis, 37
 Hrușciiov, Nikita, 151-152

I

imaginație, putere de ~, 24-25
 imigranți, 81
 India, 112, 151
 individ, dezvoltare a ~, 60-61, 93-94
 într-o mulțime, 104-105
 și nevoia de recunoaștere, 80-81
 individualitate, și automatizare, 103-104, 108
 în lumea comunistă, 90, 91
 păstrare, 87-102
 respect pentru ~, 110-115
 informații, surse de ~, 131-134, 136-137
 integrare, 141-142
 interese, dezvoltare, 50-52
 ale unei mame, 43-44, 51
 nevoia de ~, 18, 22
 invaliditate, ca mijloc de a deține puterea, 77-78
 irosirea timpului, 45-46

Î

înaintarea în vârstă, și moartea, 69, 70
și acomodarea, 64-65
și pensionarea obligatorie, 73, 74
încredere în sine, 116-120
întrebări, ale copiilor, 17-18
înțelegere, limite ale, 98-99
învățare, mijloace de, 12-15

J

Japonia, 111-113, 114-115
Jefferson, Thomas, 140
Jones, familia, a trăi conform standardelor ei, 94-95

K

Kierkegaard, Søren, citat, 117

L

Landowska, Wanda, 98
libertate, 117-118
utilizare, 39
Liga Consumatorilor, 26-27
limbi străine, învățare, 12, 14-15
limite, acceptare, 57-59, 60, 61
Lindbergh, doamna și domnul Charles, 87
liniște interioară, 43-44
lipsuri, acceptări, 57-59, 61, 62
Lovett, Dr., 37

M

maniere, bune, 89-90, 95, 97
maturitate, definită, 55, 61-62
mătușă, vezi Cowles, 18, 20
mila de sine, 66, 78
mineri, 51-52
soții de ~, 106
moarte și îmbătrânire, 69-70
Mozart, Wolfgang Amadeus, 93
muncă, drept la ~, 91

N

Națiunile Unite, 48-49, 91, 114
nevăzători, citit pentru, 83-84

O

oameni de afaceri, și familia, 71-72
obiceiuri, străine, 110-114
observare, învățare, 26-27, 136-138
onestitate, ca parte a fericirii, 76-77
optimism, 127-129

P

Pavlov, Ivan P., 90
păcate, pasive, 118
pedeapsă, capitală, 88-89
pensionare, obligatorie, 73-75
personalitate, exprimare, 98-99
politică, 130-145
corupție în ~, 144-145
femei în ~, 150
politician, cerințe ale ~, 148-149, 151
prejudecată, 125-126
președintele Statelor Unite, 131, 133, 134
prieteni, alegerea lor, 124-125
varietatea de, 53

R

relații, personale, 71-73
relaxare, 49-50
respect de sine, 60
respect, pentru alții, 103-104
responsabilitate, eșec, 126-127
Robinson, doamna Douglas, citat 20
Rohde, Ruth Bryan, 16
Roosevelt, doamna James (mama lui Franklin D. Roosevelt), 34, 42, 66-67, 119
Roosevelt, Elliott (fiul doamnei Roosevelt), 36

- Roosevelt, Elliott (tatăl doamnei Roosevelt), 11-12, 23-25, 72
- Roosevelt, Franklin D.
 ca subsecretar al Marinei, 32, 65-66
 ca pacient, 36, 37
 ca președinte, 44, 77, 131, 133, 138-139
 în copilărie, 39
 și copiii, 102
 și ediții princeps, 31, 122
 și familia Coolidge, 17
 și familia Ferguson, 21-22
 și mobilă franceză, 99
 și sursă de date, 136-137
- Roosevelt, Franklin D. Jr., 53
- Roosevelt, James (fiul doamnei Roosevelt), 39, 43
- Roosevelt, John, 51
- Roosevelt, Theodore, 11, 21, 26, 130, 148
- ruși, vezi sovietici
- S**
- sănătate, regim, 49-50
- serviciu, comunitate, 83-85
 public, 146-154
 vezi și femei în politică
- Societatea de Cultură Etică, 142
- sovietici, 58-59, 74-75
 și copiii, 92-93, 125
 vezi și Hrușciiov
- spaima, copilărie, 28-31
 înfruntarea lor, 31-34, 35, 38-39
- Spinoza Baruch, citat, 101
- spital de boli mintale, vizitare, 32-33, 137-138
- Spitalul Sf. Elisabeta, 32
- standarde, învățarea copiilor, 94-95
- succes, definit, 92-93
- Sullivan, Big Tim, 153
- Ș**
- șantaj emoțional, 61
- T**
- tabere ale Corpului Civil de Conservare, 138
- teama de eșec, 37-38
 de viitor, 40-41
- Thailanda, 112
- Thompson, Malvina, 68
- timiditate, învingere, 33-34
- timp, folosire optimă, 42-43, 47-49, 50-51
- U**
- umilință/modestie, 56-57, 118-119
- utilitate, 83-84
 ca parte a fericirii, 77, 99-100
 ca parte a succesului, 93
- V**
- valori, și maturitate, 62
 și bani, 74-75, 121-123
- voluntari, servind ca ~, 83-85